

【传世经典 文白对照】

黄帝内经

上册
素问

姚春鹏译



中華書局

【传世经典 文白对照】

黄帝内经

上册

素问

姚春鹏 译



中华书局

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经/姚春鹏译. - 北京:中华书局,2012.3

(传世经典 文白对照)

ISBN 978-7-101-08525-9

I. 黄… II. 姚… III. 内经-译文 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 018310 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 黄帝内经(全二册) |
| 译 者 | 姚春鹏 |
| 丛 书 名 | 传世经典 文白对照 |
| 责任编辑 | 张彩梅 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京瑞古冠中印刷厂 |
| 版 次 | 2012 年 3 月北京第 1 版
2012 年 3 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本/880×1230 毫米 1/32
印张 33 $\frac{1}{8}$ 字数 600 千字 |
| 印 数 | 1-6000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-08525-9 |
| 定 价 | 66.00 元 |
-

出版说明

《黄帝内经》简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，各十八卷、各八十一篇。《黄帝内经》之名最早见于《汉书·艺文志·方技略》。该书以黄帝和岐伯等人对话的形式写成，作者似乎就是黄帝和岐伯等人。但正如《淮南子·修务训》所云：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝而后能入说。”所以黄帝、岐伯等显系托名。现在多数学者认为《内经》非一人所作而是集体、多人长期努力的结晶。它也不是初创之作，而是经过编纂的作品。成编时间大约从春秋战国至两汉之间。

《内经》成编后，《素问》和《灵枢》既有同时传世者，也曾分别流传。张仲景写作《伤寒杂病论》时曾利用过《素问》和《九卷》。《九卷》即《灵枢》。晋人皇甫谧撰《针灸甲乙经》则几乎辑录了《素问》和《九卷》的全部文字。现在可见到的最早注本就是唐代王冰的《重广补注黄帝内经素问》，但其原书也已亡佚。现在见到的是经宋人林亿和高保衡整理过的，称为《次注》。到明清时期为《素问》作注的就较多了。著名的有马莒的《黄帝内经素问注证发微》，吴昆的《吴注黄帝内经素问》，张志聪的《黄帝内经素问集注》，高世栻的《素问直解》等。《灵枢》历史上一直以《九卷》之名流传。至宋史崧始以“家藏旧本《灵枢》九卷”“参对诸书”整理成《灵枢》的定本，称为《黄帝内经灵枢经》，流传至今。马莒的《黄帝内经灵枢发微》是《灵枢》最早的注释本。把《素问》和《灵

枢》合编注释的有明代张景岳的《类经》。

《黄帝内经》是我国现存最早的医学典籍，但其内容又不仅限于医学，而与中国古代的哲学、天文、地理等学科密切相关，是一部关于哲学和自然科学的综合著作。我国古代并不把医学看成是孤立的为医学专家所垄断的专门学问，而是把它放在天地自然和社会文化的大视野中来思考的。所谓“道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。《内经》医学著述写作于诸子百家学术争鸣的年代，与诸子之学相互倡和，对诸子学多有吸收，并深受其影响。从《内经》文本看，黄老道家，《周易》与《内经》关系最紧密。如老子的无为思想，庄子的真人、至人、圣人、贤人人格，在《内经》的很多篇章中出现，《内经》多处引用《老子》、《庄子》中的语言。可以说，在价值观上，《内经》与黄老道家是一致的。这也是《内经》托名黄帝的内在根源。《周易》的“象数”思维是《内经》理论体系的核心方法。脏象学说、十二经脉理论与《周易》有着渊源关系。《周易》的观象论、制器尚象论导出了医学上的藏象学说。《周易》对阴阳的太少划分、八卦的三爻论及天地人三才论，成为医学三阴三阳、十二经脉理论的依据。另外，儒家的中庸、中和，“有诸内必形诸外”以及重“本”的观念等也都是《内经》医学的重要观念。

中华民族是有着悠久历史传统，创造了光辉灿烂的文化，富有伟大智慧的民族。我们祖先所创造的文化是与以西方文化为代表的现代文化不同的另一种文化。这种文化虽然在强势的西方文化面前有其劣势，但另一方面，又是富有相当智慧的文化。在一定意义上代表了人类未来的发展方向。当然，随着中国近百年来的现代化运动，我们祖先所创造的文化已经越来越远去了，现代的中国人已经不太理解我们传统的文化和思维方式了。这影响了我们阅读和理解古人的作品，阻碍了我们与先人的心灵交通。

阅读中国文化的经典，首先要排除现代思维定势的干扰，进入古人的思维之中，才可能理解经典的本来意蕴。

天人合一的天人相应观。天人问题是中国古代哲学的基本问题,《内经》持天人相应的观点。天人相应的基本内涵是人由天地之气所化生,人的生命活动取决于天地自然的变化规律,人也应该主动地去顺应天地自然的变化规律。顺应天地自然对养生和治病有着特别重要的意义。

天地万物由一气所化。中国古人认为气是宇宙和生命的本源,人与天地万物都由气所化生。天与人之间之所以存在着相应的关系,源于天人一气。气是沟通天人万物的中介。气是人与万物生死存亡的根据,是生命的本质。在气论自然观的宇宙图景中,整个宇宙是一个大生命体,是由气所推动的大化流行过程。就人来说,生命取决于气,宝气、养气、调气是养生和治病的根本要求。

阴阳五行是中医学认识世界的基本框架。古人认为作为天地万物本源的气或称元气,具有运动化生的本性。气的运动展开为阴阳五行,阴阳五行之气是世界的基本结构。整个世界就是以气为内在本质,以阴阳五行为外在形态表现的动态统一系统。万事万物通过阴阳五行联系为一个统一的整体。

形神统一,重神轻形,是中医区别于西医的基本特征。古人认为,天地万物由气所化生,具体说来,是由在天之气(阳气),和在地之形(阴气)合和而成。就人来说则是形神合一。神是气之功能的极致表现,神本质上也是气。人的生命活动虽然要以形体为依托,但终究以气为本质,气在生命存,气去生命亡。所以中医在生命观上重气轻形。最佳的生理状态应该是形气相得,在病理状态下则是气胜形则生,形胜气则死。

阴阳和平是中医学最高的价值追求。追求宇宙万物的和谐是中华民族永恒价值观。《内经》认为阴平阳秘是生命存在的前提。在养生上,调和阴阳,达到和同筋脉,气血皆从,内外调和是养生的最终目标。人之所以生病,根本原因就是气血阴阳的逆乱失调,所以中医的具体治疗原则虽有很多,但都以平调阴阳气血为最后目的。

取象运数比类是中医思维的基本方法。这一思维方法肇始于上古,形成于《周易》。在中医学和其他传统学科中得到了运用和发展。象是物象,事物显现于外的形象,观是对物象的观摩、研究。古人认为万物皆由阴阳五行之气所化生,相同的气所生之物具有相同或类似的作用功能和形象,彼此之间具有特别的亲和力,所谓“同气相求”、“同类相动”。古人就是以此为根据归类划分事物,作为认知基础的。《内经》根据五行把万物归为五大类。运数就是运用天地之数作为认知世界的纲领。《内经》所重视的是一至九这九个数。“天地之至数,始于一而终于九焉。”运数思维使《内经》能够运用一个简单的框架来认知复杂的世界及人体生理病理现象;取象思维使《内经》根据同象归并的原则类分事物,并认知事物之间的相互作用和联系。取象运数思维是《内经》建立医学理论体系的核心思维方法,也是其后中医学家运用中医理论认识疾病、认识药物的基本思维模式。

《内经》理论体系包含着丰富的思想内容,古今学者对《内经》理论体系所包含的内容从不同角度有不同的划分,明代医家张景岳在《类经》中则将《内经》理论体系划分为:摄生类、阴阳类、藏象类、脉色类、经络类、标本类、论治类、疾病类、针刺类、运气类和会通类,共计十一类。最后的会通类属综合类,不构成理论体系的内容,实际上是十类。现代中医学者从不同的分类角度,运用不同的方法,得出的结论就更多了。这里不再一一说明。这里要说明的一点是从唐代的王冰开始到明代的张景岳都把养生内容列为《内经》医学理论之首,是十分有见地的。在中国古代先哲看来,只有对天地宇宙有一个正确的认识,养成高尚的道德人格,建立一种合理的生活方式,才是保持身体健康,免除疾病缠绕的关键所在,才是“跻斯民于仁寿”的恒久之道。至于得病之后的治疗则是不得已而为之的下策。《老子》曾说:“夫唯病病,是以不病。”《内经》倡导“治未病”的积极养生思想。认为“病已成而后药之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎?!”

本书根据丛书出版要求,对《素问》和《灵枢》的全文进行了

现代语译,希望读者朋友通过阅读本书能够对《黄帝内经》及中医学有个比较全面的概要了解,为进一步学习打下基础。

姚春鹏

2012年1月1日

于曲阜师范大学日照校区静远斋



目录

出版说明	1
------------	---

黄帝内经上·素问	1
----------------	---

重广补注黄帝内经素问序一	2
--------------------	---

重广补注黄帝内经素问序二	8
--------------------	---

卷一

上古天真论篇第一	12
----------------	----

四气调神大论篇第二	18
-----------------	----

生气通天论篇第三	24
----------------	----

金匱真言论篇第四	30
----------------	----

卷二

阴阳应象大论篇第五	36
-----------------	----

阴阳离合论篇第六	48
----------------	----

阴阳别论篇第七	52
---------------	----

卷三

灵兰秘典论篇第八	58
----------------	----

六节脏象论篇第九	62
----------------	----

五脏生成篇第十	70
---------------	----

五脏别论篇第十一	76
----------------	----

卷四

异法方宜论篇第十二	80
移精变气论篇第十三	84
汤液醪醴论篇第十四	88
玉版论要篇第十五	92
诊要经终论篇第十六	96

卷五

脉要精微论篇第十七	100
平人气象论篇第十八	110

卷六

玉机真藏论篇第十九	118
三部九候论篇第二十	130

卷七

经脉别论篇第二十一	136
脏气法时论篇第二十二	140
宣明五气篇第二十三	146
血气形志篇第二十四	150

卷八

宝命全形论篇第二十五	154
八正神明论篇第二十六	160
离合真邪论篇第二十七	166
通评虚实论篇第二十八	172
太阴阳明论篇第二十九	180
阳明脉解篇第三十	184

卷九

热论篇第三十一	186
刺热篇第三十二	190
评热病论篇第三十三	194
逆调论篇第三十四	200

卷十

疟论篇第三十五	204
刺疟篇第三十六	212
气厥论篇第三十七	216
咳论篇第三十八	218

卷十一

举痛论篇第三十九	222
腹中论篇第四十	228
刺腰痛篇第四十一	234

卷十二

风论篇第四十二	240
痹论篇第四十三	244
痿论篇第四十四	250
脉论篇第四十五	254

卷十三

病能论篇第四十六	260
奇病论篇第四十七	264
大奇论篇第四十八	270
脉解篇第四十九	274

卷十四

刺要论篇第五十	280
刺齐论篇第五十一	282

刺禁论篇第五十二	284
刺志论篇第五十三	288
针解篇第五十四	290
长刺节论篇第五十五	294

卷十五

皮部论篇第五十六	298
经络论篇第五十七	302
气穴论篇第五十八	304
气府论篇第五十九	308

卷十六

骨空论篇第六十	312
水热穴论篇第六十一	318

卷十七

调经论篇第六十二	322
----------------	-----

卷十八

缪刺论篇第六十三	334
四时刺逆从论篇第六十四	342

标本病传论篇第六十五	346
------------------	-----

卷十九

天元纪大论篇第六十六	352
五运行大论篇第六十七	358
六微旨大论篇第六十八	368

卷二十

气交变大论篇第六十九	380
五常政大论篇第七十	398

卷二十一

六元正纪大论篇第七十一	422
-------------------	-----

卷二十二

至真要大论篇第七十四	484
------------------	-----

卷二十三

著至教论篇第七十五	522
示从容论篇第七十六	526

疏五过论篇第七十七	530
徵四失论篇第七十八	536

卷二十四

阴阳类论篇第七十九	540
方盛衰论篇第八十	546
解精微论篇第八十一	550

附 录

刺法论篇七十二	554
本病论篇第七十三	570

黄帝内经下·灵枢	589
----------------	-----

叙	590
---------	-----

卷一

九针十二原第一 法天	594
本输第二 法地	604
小针解第三 法人	614
邪气脏腑病形第四 法时	620

卷二

根结第五 法音	632
寿夭刚柔第六 法律	640
官针第七 法星	646
本神第八 法风	652
终始第九 法野	656

卷三

经脉第十	668
经别第十一	690
经水第十二	694

卷四

经筋第十三	698
骨度第十四	708
五十营第十五	712
营气第十六	714
脉度第十七	716
营卫生会第十八	720
四时气第十九	726

卷五

五邪第二十	730
寒热病第二十一	732
癫狂第二十二	738
热病第二十三	744
厥病第二十四	750
病本第二十五	754
杂病第二十六	756
周痹第二十七	762
口问第二十八	766

卷六

师传第二十九	772
决气第三十	778
肠胃第三十一	782
平人绝谷第三十二	784
海论第三十三	786
五乱第三十四	790
胀论第三十五	794
五癃津液别第三十六	800
五阅五使第三十七	804